

From the **Heart**

F30

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S   M A N U A L

FRANÇAIS

TABLE DES MATIERES

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW. TUNTURI.COM pour plus d'informations.

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

⚠ **DANGER :** Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

AVERTISSEMENT LIE AUX APPAREILS FONCTIONNANT SUR COURANT ELECTRIQUE

Avant de brancher l'appareil sur une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque d'identification. Ce modèle fonctionne soit en 230 Volt soit en 115 Volt (modèles américains).

⚠ **ATTENTION !** N'utilisez pas de rallonge. Il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessures sur toute personne :

- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'effectuer toute procédure de maintenance ou toute réparation et avant de le déplacer.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur

excessive est susceptible de se produire, pouvant entrainer un incendie, un choc électrique ou blesser quelqu'un.
- Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus si le cordon électrique ou l'appareil lui-même est endommagé.
- Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur ou dans une pièce humide.
- Conservez le cordon électrique à l'abri d'objets chauds.
- Ne placez pas le cordon sous un tapis et ne placez aucun objet sur ce dernier. Assurez-vous également que le cordon ne passe pas en-dessous de l'appareil.
- Ne modifiez pas le cordon (notamment la longueur) entre le transformateur et l'appareil.

SAUVEGARDEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS

ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Nous recommandons la présence de deux adultes pour l'installation de l'équipement.

REGLAGES

REGLAGE DE LA SELLE

Réglez la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale, la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage. Maintenez la selle d'une main et, de l'autre main, tirez la molette de réglage vers l'extérieur pour que le guidon puisse coulisser vers le haut ou le bas. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.

⚠ **ATTENTION !** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement ! Réglez la position de la selle, puis resserrez le levier de verrouillage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez les vis de fixation du guidon et réglez celui-ci à l'angle adéquat. Resserrez les vis de fixation. Le design polyvalent du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux : position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit.

REGLAGE DES PIEDS DE SUPPORT

Si le vélo n'est pas stable, réglez les vis situées sous les pieds de support jusqu'à ce que l'équipement soit stable.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Les compteurs F30 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées.

MESURE DU POULS A L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES

Le pouls est mesuré au niveau des mains par des capteurs situés sur les tubes de poignées. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du cœur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs des poignées sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit être légèrement humide et rester en contact permanent avec les capteurs. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque au niveau des mains sera moins fiable. Maintenez le haut de votre corps et les paumes de vos mains relâchés et immobiles.

⚠ **ATTENTION !** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

MESURE DU POULS A L'AIDE D'UNE COUPLE EMETTEUR-7RECEPTEUR

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture : vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera

pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 mètre. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

⚠ **ATTENTION !** Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

ZONES DE POULS

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 – ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum.

Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60% du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70% du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80% du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

COMPTEUR



BOUTONS

1. BOUTON CENTRAL DE SELECTION
Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :
A) Par rotation (+ / -). Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers la gauche et réduire les valeurs ou la résistance.
B) Par pression (ENTER). Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant.

2. START/STOP
Cette touche permet de démarrer, d'interrompre ou d'arrêter l'entraînement. Pendant l'entraînement, appuyez une fois sur ce bouton pour interrompre le programme et appuyez de nouveau pour le redémarrer.

3. RESET
Un simple pression retourne au menu des programmes et une pression plus longue redémarre le compteur.

4. RECOVERY
Cette touche permet de calculer votre indice de récupération de fréquence cardiaque.

5. BODY FAT
Cette touche permet de calculer votre indice de masse corporelle (IMC) et affiche le pourcentage de votre masse grasse.

AFFICHAGE
Temps (min:sec), vitesse (km/h ou ml/h), RPM (tour par min), distance (km ou ml), énergie dépensée (kcal), fréquence cardiaque (bpm) et résistance (niveau) sont affichés.

PROGRAMMES

1. PROGRAMME MANUAL

Sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure

de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.
Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.
Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Réglez la résistance à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

2. PROGRAMMES PREENREGISTRES

Le profil des programmes préenregistrés s'affiche en l'espace de deux secondes lorsque vous parcourez les programmes. Sélectionnez le programme voulu à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.
Réglez la durée de votre entraînement et/ou sélectionnez vos objectifs pour la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.
Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.
Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entrainement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

3. PROGRAMME USER

Le dernier profil de programme utilisé s'affiche. Vous pouvez commencer à vous entraîner avec vos objectifs personnels d'entraînement mémorisés en appuyant sur START/STOP ou bien modifier le programme. Lorsque la barre (1/20) clignote, le profil du programme peut être modifié. Si vous souhaitez apporter des modifications, modifiez la barre et confirmez. La barre suivante clignote. Une fois la dernière barre atteinte, l'affichage repasse à la première barre. Pour terminer la modification du profil, appuyez sur le bouton ENTER pendant 2 secondes. Le programme a mémorisé vos données d'entraînement personnelles (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque). Modifiez vos objectifs si besoin est. Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.
Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entrainement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

4. HEART RATE CONTROL

Sélectionnez votre intensité d'entraînement ; vous avez le choix entre 55%, 75%, 90% ou TARGET. Choisir TARGET vous permet de définir votre objectif de fréquence cardiaque. Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP. Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre.
Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera automatiquement la résistance afin que vous atteigniez l'objectif fixé.

5. RECOVERY

Une fois l'entraînement terminé, calculez votre indice de récupération en appuyant sur le bouton RECOVERY. Votre indice de récupération peut être calculé seulement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et que sa valeur s'affiche. Cette mesure dure 60 secondes. Après une minute, votre indice de récupération s'affiche à l'écran, F1-F6 (F1 étant le meilleur résultat). Pour revenir au menu principal, appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY.

6. BODY FAT

Appuyez sur le bouton BODY FAT pour lancer la mesure. Maintenez les deux mains sur les poignées pendant 8 secondes. Le compteur affichera le symbole de masse grasse, en % et votre IMC pendant 30 secondes.

REGLAGE DES DONNEES UTILISATEUR

Juste après avoir relancé le compteur ou réinitialisé (pression longue), vous accédez au menu utilisateur. Sélectionnez l'utilisateur, puis confirmez. Indiquez vos sexe, âge, taille et poids. Confirmez à l'aide du bouton central de sélection. Les objectifs personnels d'entraînement (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque) sont mémorisés et chargés par défaut chaque fois que l'utilisateur est sélectionné. Si vous apportez des modifications à vos données d'entraînement, elles seront automatiquement prises en compte.

REMARQUES SUPPLEMENTAIRES

1. Pour la vitesse et la distance, vous avez le choix entre les unités métriques ou anglaises. Utilisez l'interrupteur KM/ML situé au dos du compteur. Pour effectuer cette modification, le cordon d'alimentation doit être rebranché.
2. Si vous ne vous entraînez pas et si vous n'appuyez sur aucun bouton, le compteur passe en mode veille après 4 minutes. La température ambiante s'affiche.
3. Vous pouvez interrompre l'entraînement pendant 4 minutes maximum en appuyant sur le bouton START/STOP. Appuyez de nouveau sur cette touche pour reprendre la séance d'entraînement interrompue avec les mêmes paramètres.
4. Pour saisir vos objectifs d'entraînement (durée, distance, énergie, fréquence cardiaque), l'appareil doit être en mode STOP (c'est-à-dire pas pendant l'entraînement).
5. Si vous ne souhaitez pas modifier vos données à chaque début d'entraînement, appuyez sur START/STOP pour ignorer la modification des données. Vous débuterez votre séance en mode manuel.
6. Cet appareil ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques.
7. La dépense énergétique est calculée selon des valeurs moyennes. Elle s'affiche en kilocalories ; pour la convertir en joules, utilisez la formule 1 kcal = 4,187 kJ.
8. Si vous vous entraînez avec un dispositif permettant de mesurer la fréquence cardiaque (ceinture thoracique ou capteurs au niveau des poignées), vous pouvez définir la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Si vous dépassez ce seuil pendant l'entraînement, le compteur émet un signal d'alarme.
9. Les programmes préenregistrés sont divisés en 20 étapes. La durée d'une étape dépend de la durée définie pour la totalité de l'entraînement. Si aucune durée n'est définie, la durée d'une étape est fixée à 100 m en distance.
10. Si vous avez défini plusieurs objectifs, un signal est émis et l'entraînement s'arrête automatiquement lorsque chacun atteint zéro. Pour poursuivre la séance, appuyez sur START/STOP.
11. Veuillez noter que l'indice de récupération dépend de la fréquence cardiaque au début et à la fin de la mesure.
12. Dans les programmes HRC, les zones cibles de fréquence cardiaque (55%, 75% et 90%) sont calculées sous forme de pourcentage à partir de la fréquence cardiaque fonction de l'âge (formule : rythme cardiaque maximum = 220 – âge).
13. Au cours d'un programme HRC, la résistance s'adapte automatiquement. Elle augmente toutes les 30 secondes et elle diminue toutes les 15 secondes, si besoin est.
14. La valeur de BODY FAT est une mesure personnelle et le résultat dépend des valeurs moyennes de la population européenne.

TABLEAU D'IMC (INDICE DE MASSE CORPORELLE):

MAIGREUR	< 20
MAIGREUR/NORMAL	20 – 24
NORMAL	24 - 26,5
NORMAL/OBESITE	> 26,5

Formule de l'IMC = MASSE (kg) / taille^2 (m)

TABLEAU DE LA MASSE GRASSE (VALEUR MOYENNE DE LA POPULATION EUROPÉENNE):

Homme:		Femme:	
MAIGREUR	< 13	MAIGREUR	< 23
MAIGREUR/NORMAL	13 – 26	MAIGREUR/NORMAL	23 – 36
NORMAL	26 – 30	NORMAL	36 – 40
NORMAL/OBESITE	> 30	NORMAL/OBESITE	> 40

MAINTENANCE

L'appareil ne requiert qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

L'F30 est équipé de roulettes de transport. Déplacer le F30 conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.
- Placez-vous derrière l'appareil, saisissez d'une main la barre du siège, et de l'autre le tube de poignées. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roués de transport situées à l'avant et poussez l'appareil. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière.

⚠ **ATTENTION !**

- Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.
- Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	98 cm
Hauteur	53 cm
Largeur	136 cm
Poids	32 kg

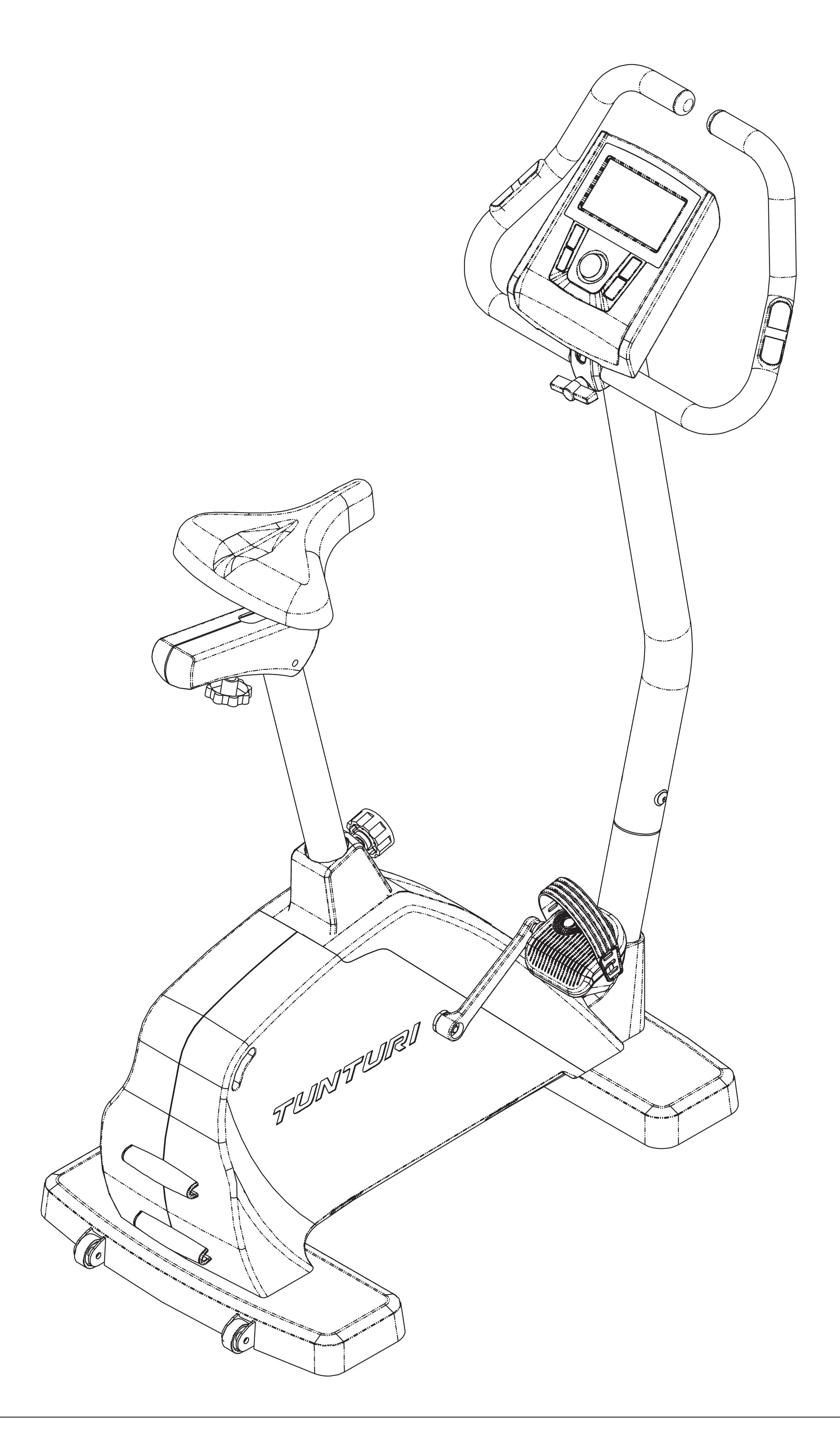
Tunturi F30 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

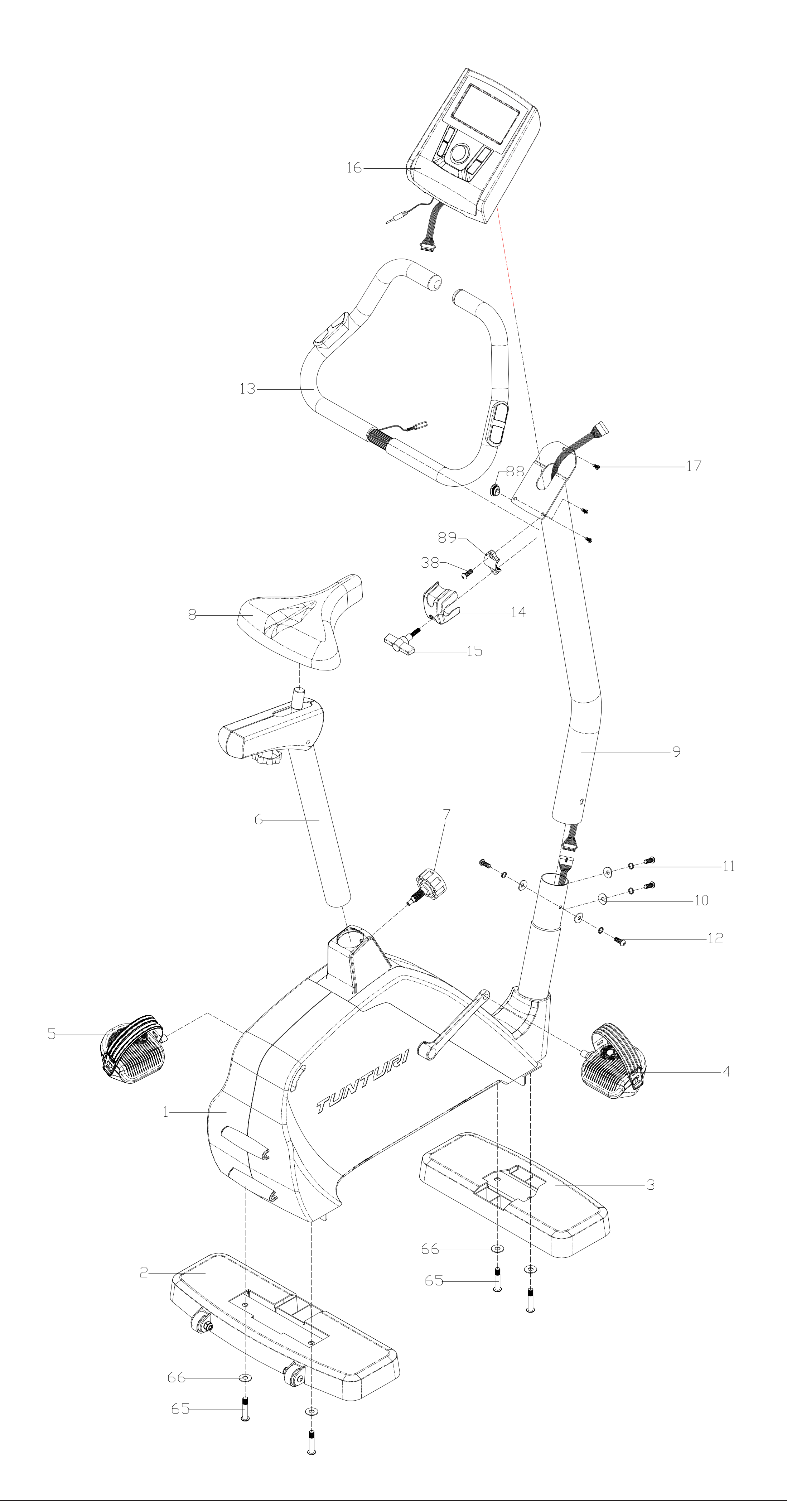
Tunturi F30 est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision HB. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

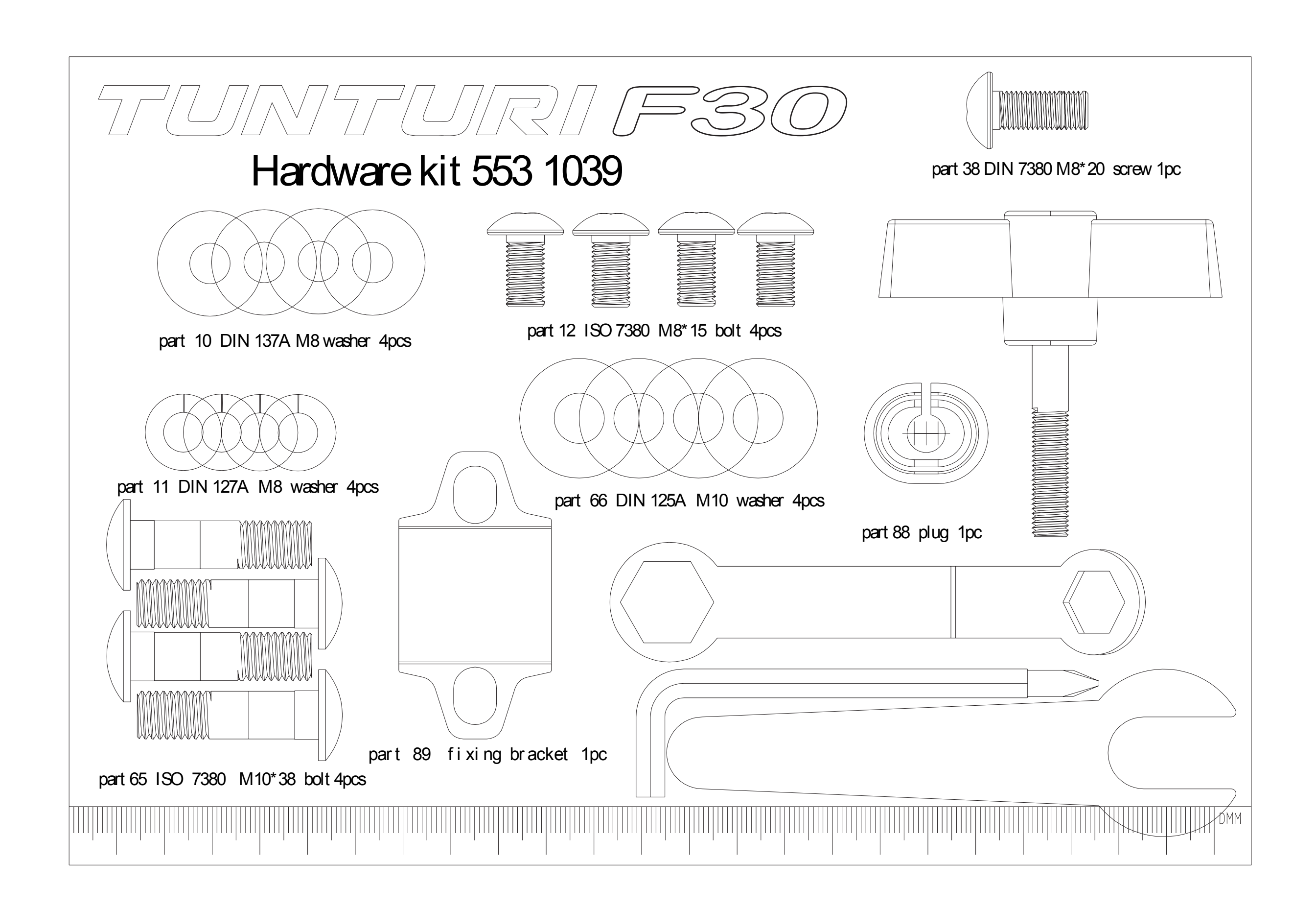
Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

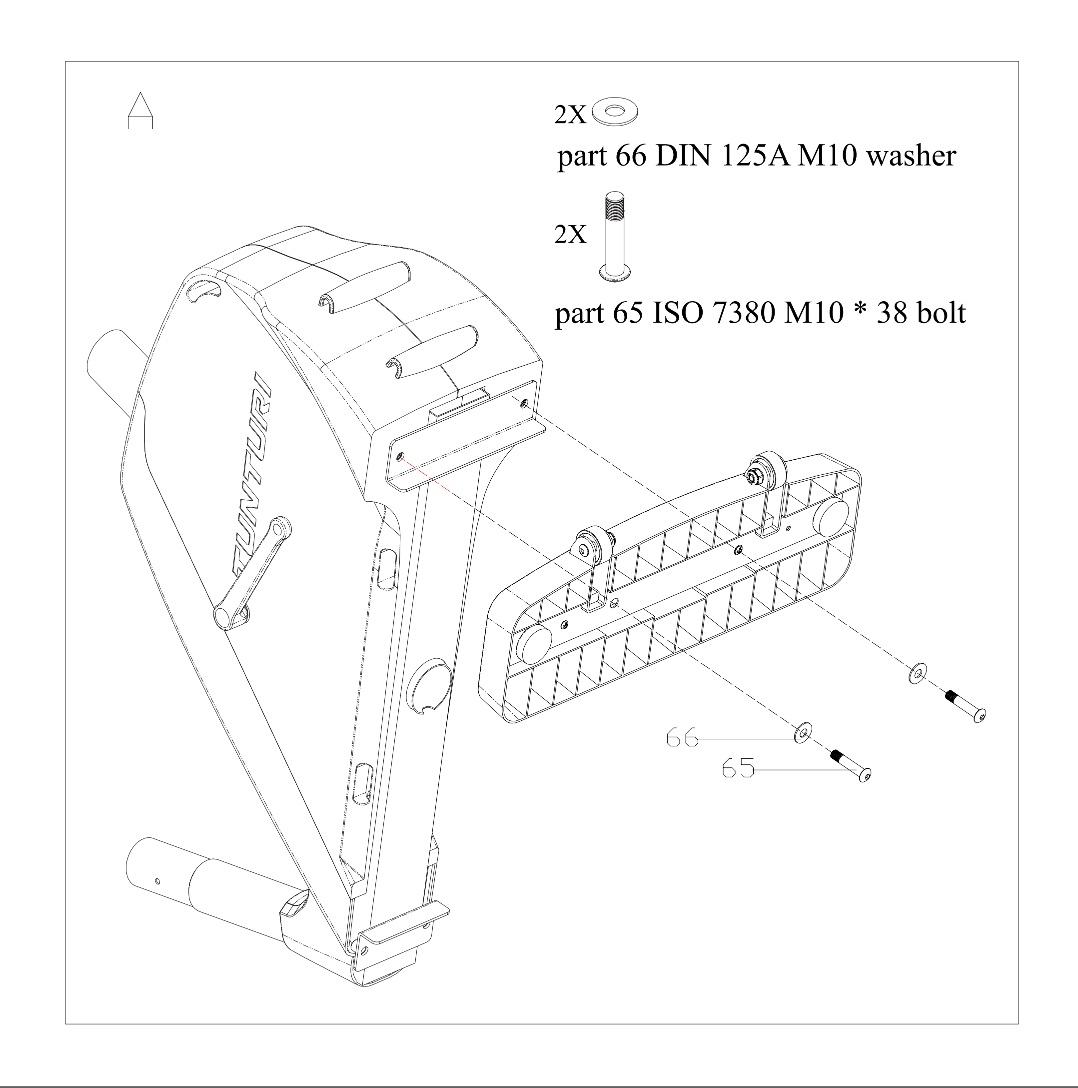
⚠ **ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

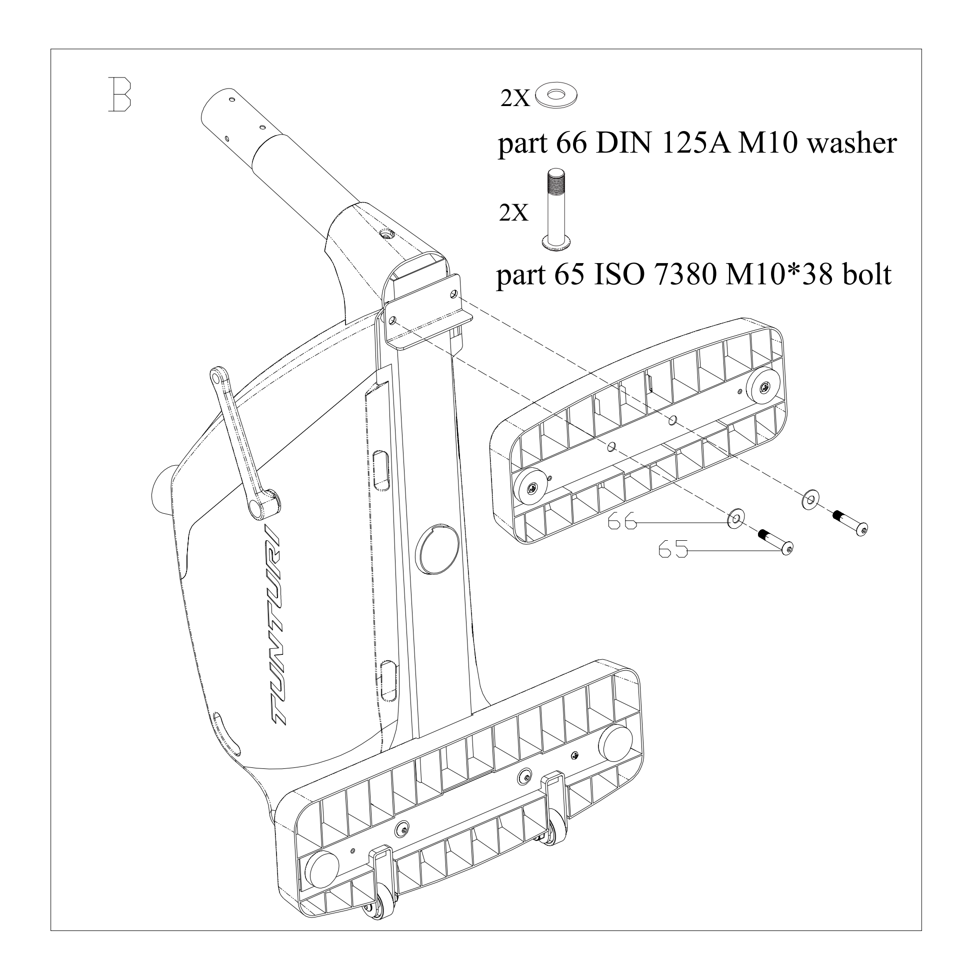
NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGREABLES ET NOMBREUSES SEANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT TUNTURI !

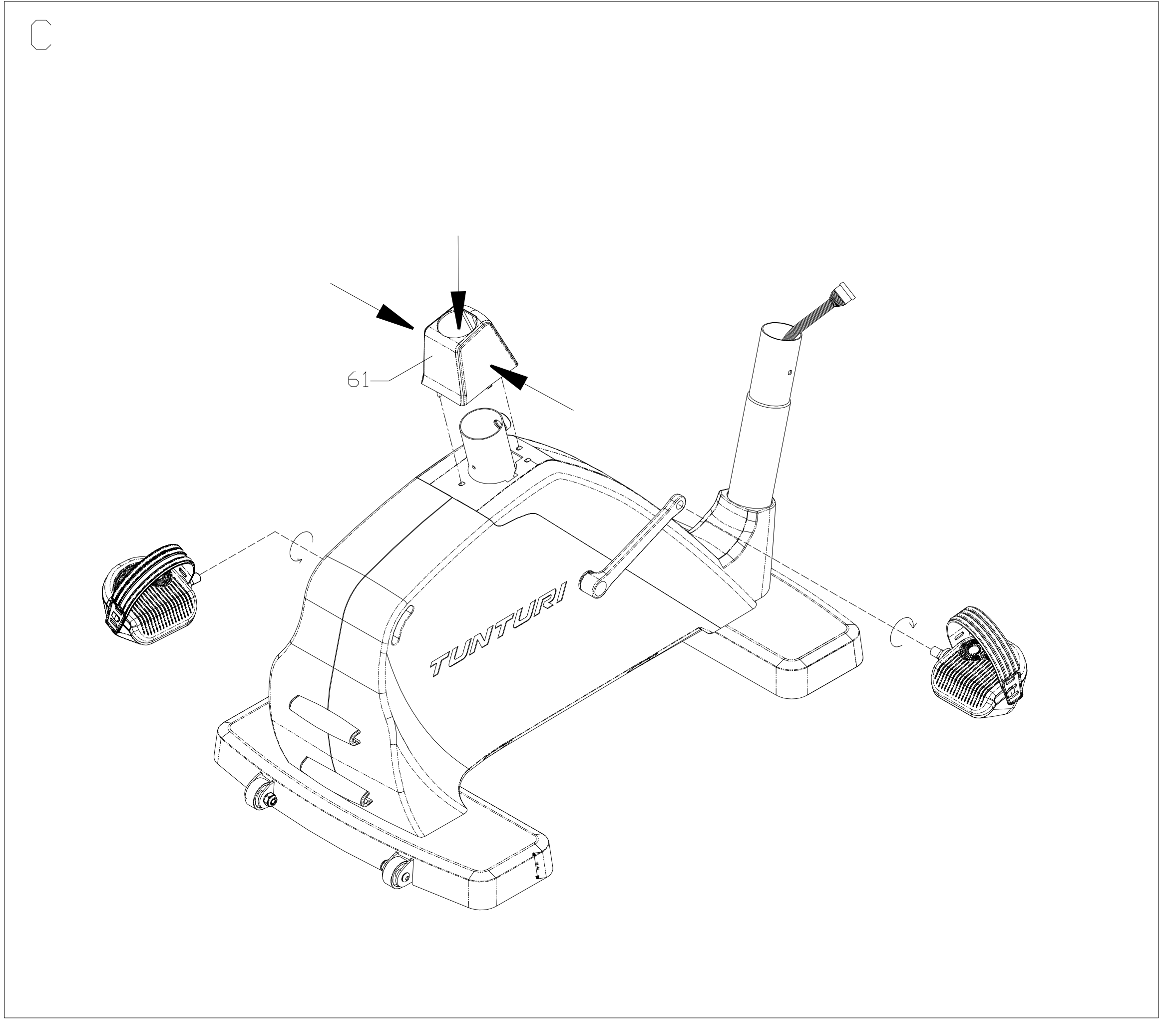

TUNTURI

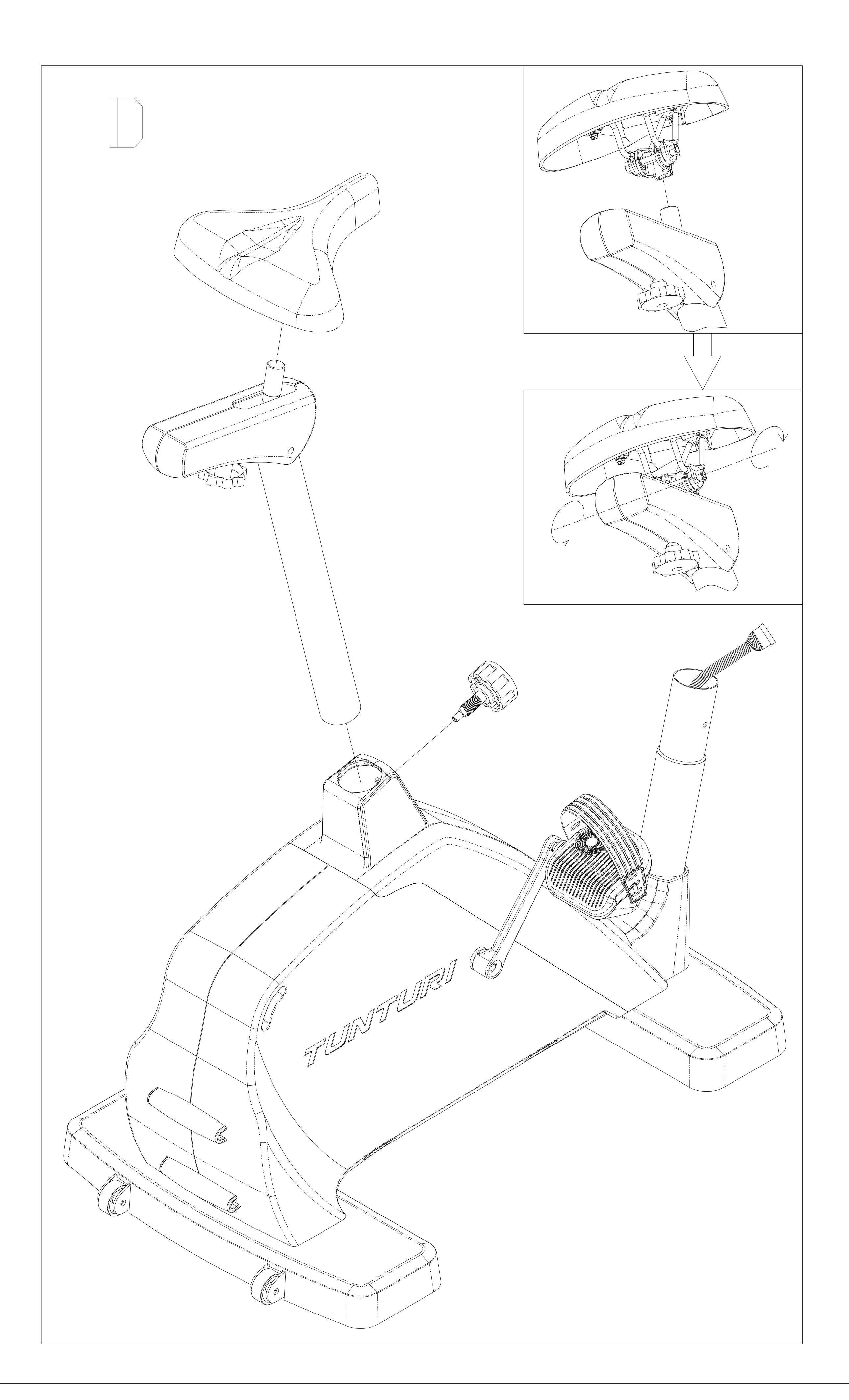

16
13
17
88
89
38
8
14
15
9
6
7
11
10
12
5
4
1
TUNTURI
3
66
65
2
66
65

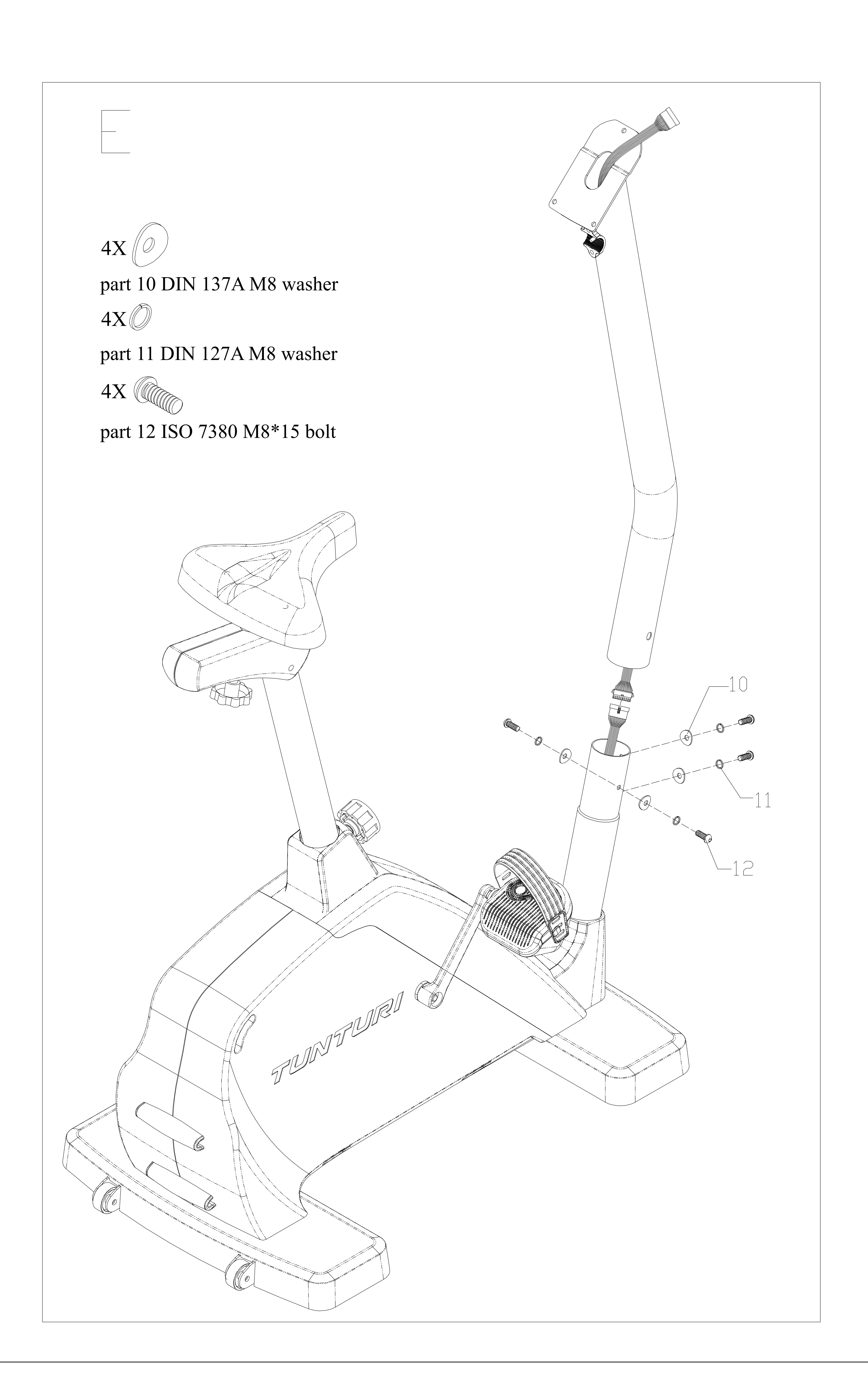

TUNTURI F30
Hardware kit 553 1039
part 38 DIN 7380 M8*20 screw 1pc
part 10 DIN 137A M8 washer 4pcs
part 12 ISO 7380 M8*15 bolt 4pcs
part 11 DIN 127A M8 washer 4pcs
part 66 DIN 125A M10 washer 4pcs
part 88 plug 1pc
part 89 fixing bracket 1pc
part 65 ISO 7380 M10*38 bolt 4pcs
0MM

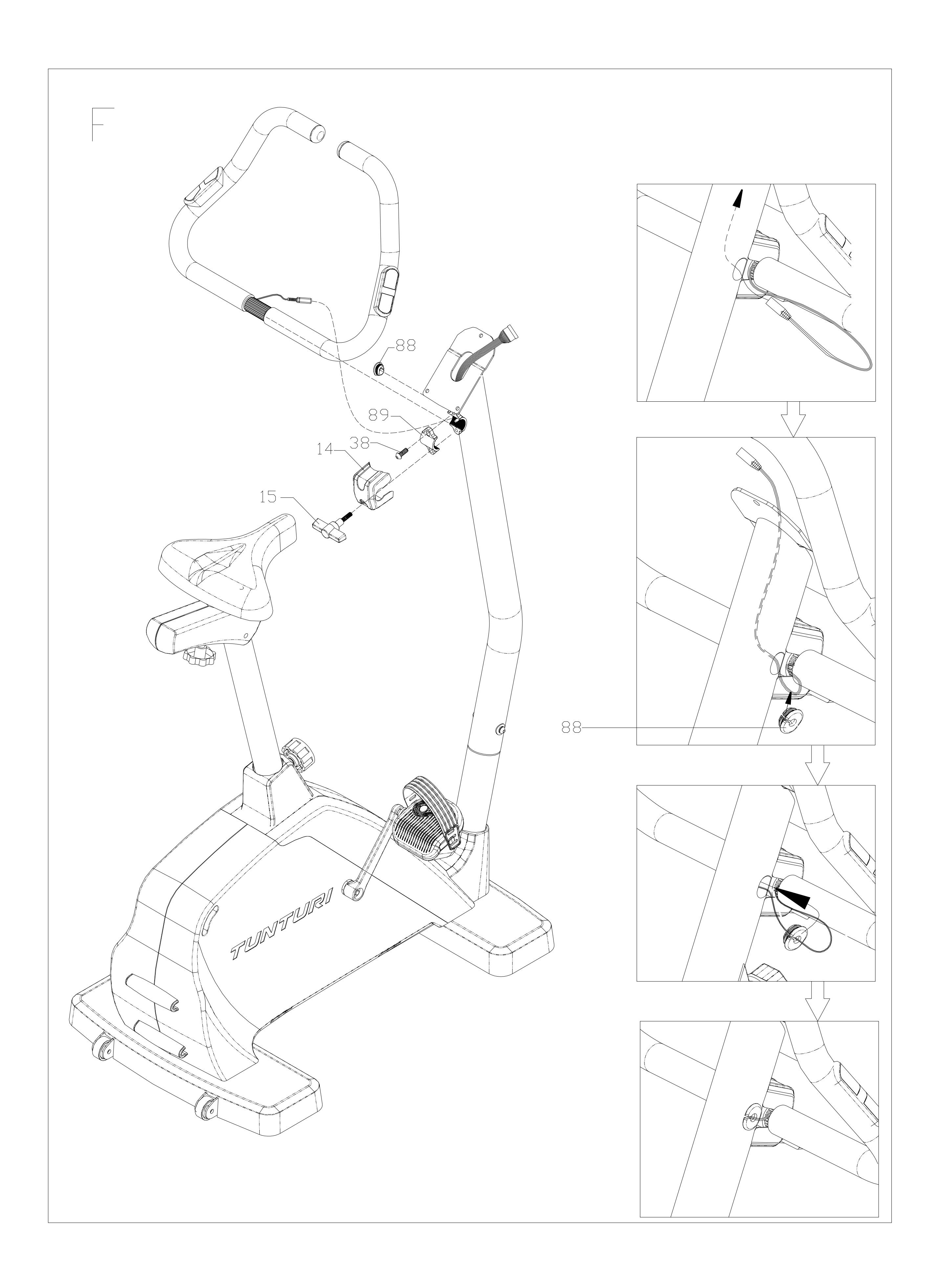

A
2X
part 66 DIN 125A M10 washer
2X
part 65 ISO 7380 M10 * 38 bolt
66
65

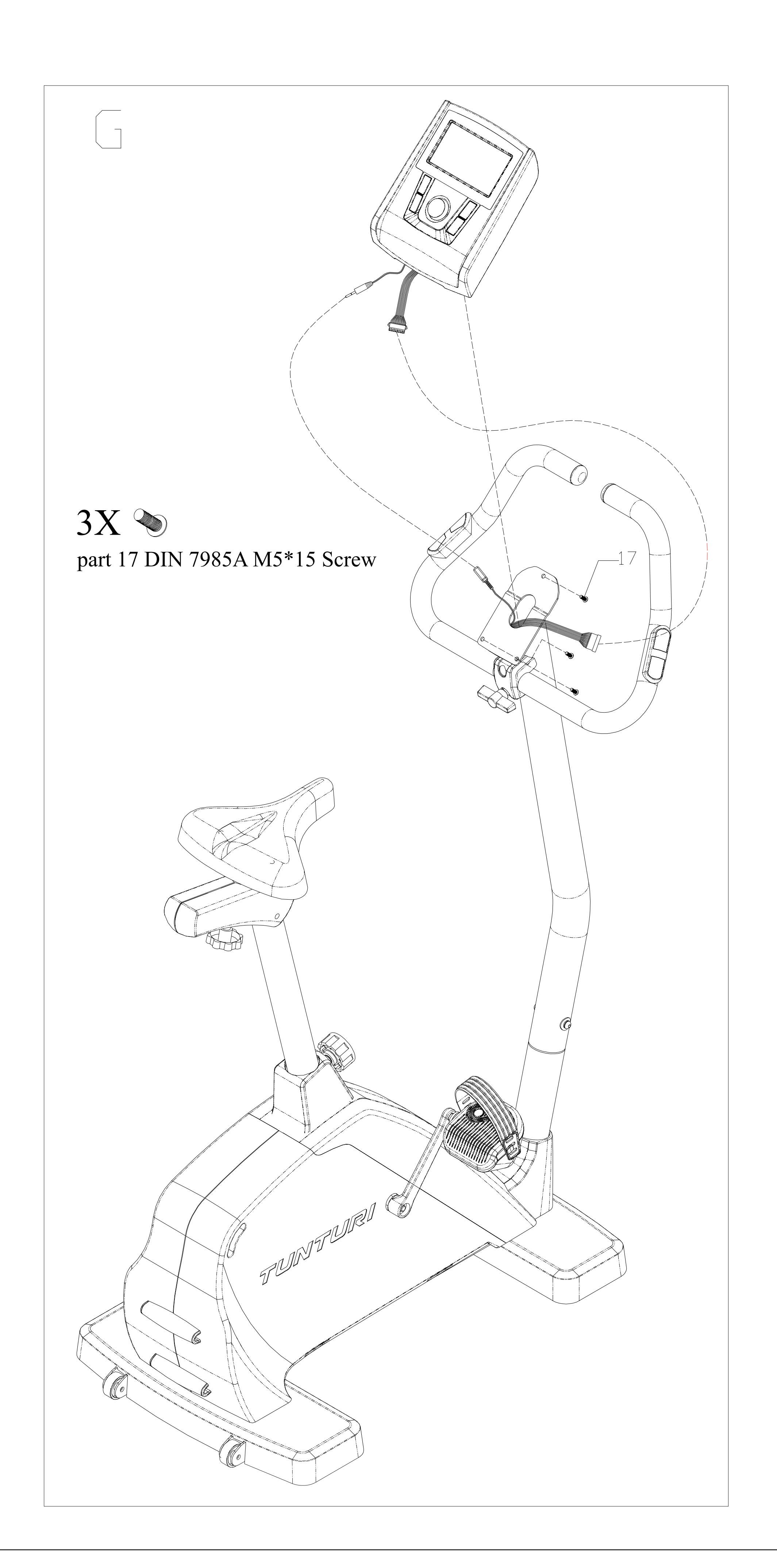

B
2X
part 66 DIN 125A M10 washer
2X
part 65 ISO 7380 M10*38 bolt
66
65
TUNTURI

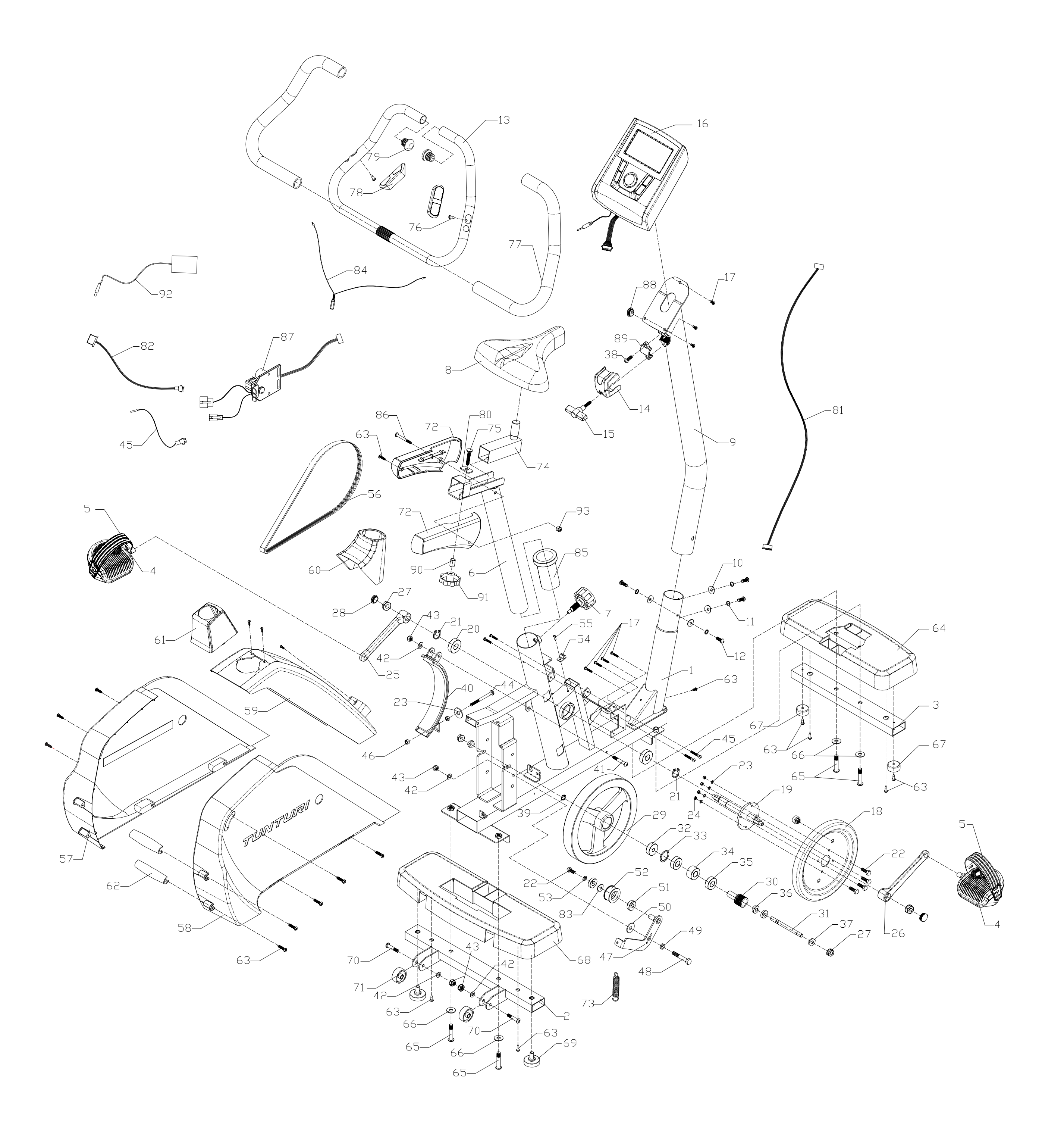

C
61
TUNTURI


D
TUNTURI


E
4X
part 10 DIN 137A M8 washer
4X
part 11 DIN 127A M8 washer
4X
part 12 ISO 7380 M8*15 bolt
10
11
12
TUNTURI


F
88
89
38
14
15
TUNTURI
88


G
3X
part 17 DIN 7985A M5*15 Screw
17
TUNTURI


TUNTURI

PARTS LIST

1	Frame		1
2	Rear foot assy (incl. 42,43,63,65,66,68-71)		1
3	Front foot assy (incl. 63-67)		1
4	Pedal pair L+R		1
5	Pedal strap pair L+R		1
6	Seat post assy (incl. 63,72,74,75,80, 86,90,91)		1
7	Locking knob		1
8	Seat		1
9	Upright tube assy (incl. 14,15,38,88,89)		1
10	DIN 137A M8	Washer *	4
11	DIN 127A M8	Washer *	4
12	ISO7380 M8*15	Bolt *	4
13	Handlebar assy (incl. 76-79,84)		1
14	Handlebar cover		1
15	Locking knob *		1
16	User interface		1
17	DIN 7985A M5*15	Screw	7
18	Belt wheel		1
19	Crank axle		1
20	6203 ZZ	Bearing	2
21	DIN 471 17*1	Retaining ring	2
22	DIN 933 M6*15	Bolt	5
23	DIN9021 M6	Washer	5
24	DIN985 M6	Nut	4
25	Left crank		1
26	Right crank		1
27	DIN6926 M10*1.25	Nut	4
28	Crank cap		2
29	Flywheel assy (incl.27,30-37,39)		1
30	Pulley		1
31	Flywheel axle		1
32	6300 ZZ	Bearing 6300	1
33	.631.0003	Washer	1
34	One way bearing		1
35	6003 ZZ	Bearing 6003	2
36	6900 ZZ	Bearing 6900	2
37	DIN439B M10*1.25	Nut	2
38	DIN7380 M8*20	Hex screw *	1
39	DIN471 10*1	Retaining ring	1
40	Magnet bow		1
41	DIN931 M8*50	Bolt	1
42	DIN125A M8	Washer	4
43	DIN985 M8	Nut	4
44	DIN931 M6*65	Bolt	1
45	Sensor wire		1
46	DIN934 M6	Nut	2
47	Belt tightener bracket		1
48	DIN931 M8*25	Bolt	1
49	Bushing		1
50	DIN9021 M8	Washer	1
51	6001 ZZ	Bearing 6001	2
52	Pulley		1
53	DIN 7021 M6	Washer	1
54	Sensor bracket		1
55	DIN7985A M5*10	Screw	1
56	Belt		1
57	SIde cover left		1
58	Side cover right		1
59	Front cover		1
60	Upright tube cover		1
61	Top cover		1
62	Screw cover		2
63	DIN7981C	Screw	19
64	Front foot cover		1
65	ISO7380 M10*38	Bolt *	4
66	DIN125A M10	Washer *	4
67	Rubber foot		2
68	Rear foot cover		1
69	Height adjustment screw		2
70	ISO7380 M8*40	Screw	2
71	Transport wheel		2
72	Seat post cover pair L+ R		1
73	Spring		1
74	Seat slip bracket		1
75	DIN603 M8*60	Screw	1
76	DIN7985A M4*20	Bolt	2
77	Handlebar foam		2
78	Hand pulse plate		2
79	Handlebar end cap		2
80	Washer		1
81	Connection wire		1
82	DC cable		1
83	Plastic washer		1
84	Hand pulse sensor wire		1
85	Seat post sleeve		1
86	DIN966A M5*62	Screw	1
87	Servo motor		1
88	Plug *		1
89	Fixing bracket *		1
90	Bushing		1
91	Locking knob		1
92	Transformer 9V 0,5 A		1
93	DIN985 M5	nut	1
-	Hardware kit (* included in hardware kit)		1
-	Owner's manual		1
-	Warranty booklet		1
-	Label set		1